Bedienungsanleitung

VISION FITNESS®

X6000 und *X6100*

Klappbare Elliptical Trainer

Cratulation zum Kauf Ihres Vision Fitness Elliptical Trainers. Sie haben einen großen Schritt in Richtung des regelmäßigen Fitnesstrainings gemacht! Ihr Vision Fitness Elliptical Trainer ist ein wichtiger (und äußerst effektiver) Meilenstein auf dem Weg zu Ihren Fitnesszielen. Das regelmäßige Training auf Ihrem Vision Fitness Elliptical Trainer kann Ihre Lebensqualität in vielen Punkten verbessern.

Hier nur einige gesundheitliche Vorteile des Ausdauertrainings:

- Gewichtsreduktion
- Gesünderes Herz
- Straffe und kräftige Muskulatur
- Mehr Energie im Alltag
- Weniger Stress
- Leichtere Bewältigung von Angstzuständen und Depressionen
- Stärkeres Selbstbewusstsein

In den Genuss dieser Vorzüge kommt man jedoch nur durch einen fitnessbetonten Lebensstil. Mit Ihrem Vision Fitness Elliptical Trainer überwinden Sie leichter jene Hindernisse, die Sie vom Training fernhalten wollen. Selbst Schnee, Regen und Dunkelheit können Sie künftig nicht mehr am Training hindern.

Dieses Handbuch vermittelt Ihnen die grundlegenden Informationen für den Start in Ihr persönliches Fitnessprogramm. Je besser Sie mit Ihrem neuen Fitness Trainer vertraut sind, desto leichter fällt Ihnen der Weg zum gesunden Lebensstil.

Bestimmte Service-Arbeiten an Ihrem Fitness Trainer sollte nur Ihr autorisierter Vision Fitness Händler ausführen. Nehmen Sie im Bedarfsfall umgehend Kontakt zu Ihm auf. Sollten Schwierigkeiten auftreten, die Ihr Händler nicht beheben kann, setzen Sie sich bitte mit Vision Fitness in Verbindung.

Style Fitness GmbH
Europaallee 51
50226 Frechen
Tel. 02234-9997-100
Fax 02234-9997-200
E-Mail: info@stylefitness.de

Inhaltsverzeichnis

Alle Modelle

Sicherheitshinweise 4
Montage, Transport..... 6
Klappmechanismus..... 8
Handpulssensoren..... 11
Brustgurt..... 12
Schutz für Kinder..... 13

X6000 Konsole

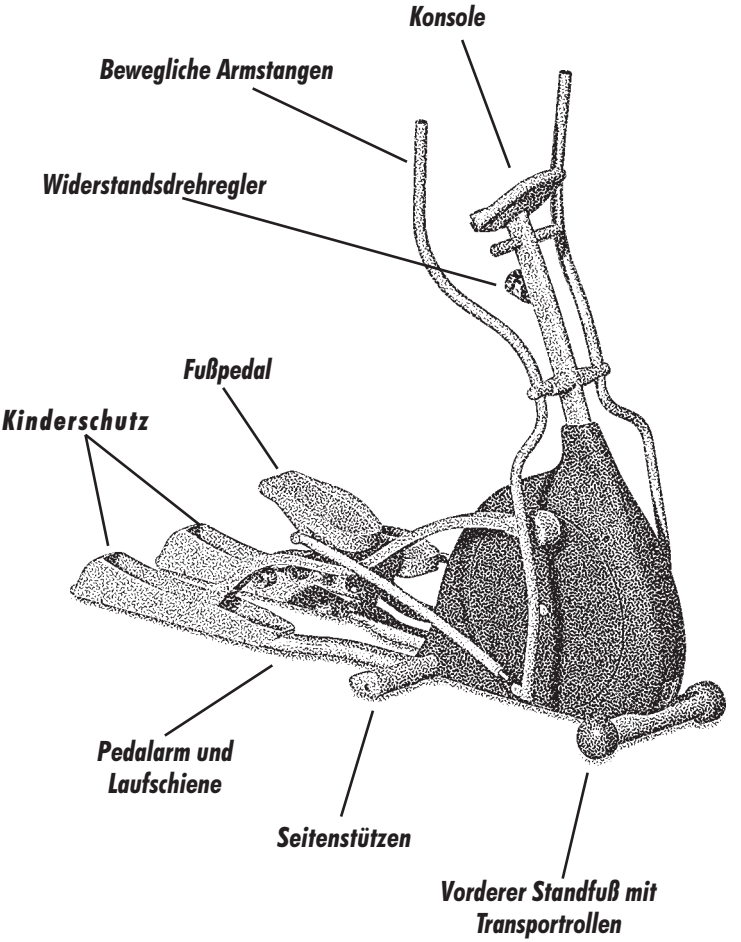
Einstellen Meilen/Kilometer..... 14
Schnell-Start..... 15
Bedienung der Konsole..... 16

X6100 Konsole

Konsolenübersicht 18
Konsolenbeschreibung..... 19
Programme..... 21
Benutzung der Programme..... 23

Allgemein

Fehlersuche:
Elliptical Trainer..... 25
Allgemeine Fragen..... 26
Garantie..... 28
Fitness Guide..... 30
Stretching..... 31
Trainingsgrundlagen..... 33
Herzfrequenzzielzone 34
Subjektive Beurteilung der
Belastungsintensität..... 35
Wochentrainingsplan..... 38
Monatsauswertung..... 40



X6000 und *X6100*

Klappbare Elliptical Trainer

Sicherheitshinweise
Bitte bewahren Sie diese auf

Lesen Sie die komplette Bedienungsanleitung, bevor Sie Ihr Trainingsgerät nutzen.
Wenn man ein elektronisches Produkt benutzt sollte man immer alle Anweisungen befolgen.

Warnung! Beachten Sie folgende Hinweise, um die Risiken von Verbrennungen, Feuer, elektrischen Schlägen und Verletzungen einzudämmen:

- Nutzen Sie Ihr Trainingsgerät nur wie in der Anleitung beschrieben. Verwenden Sie keine Zubehörteile, die nicht vom Hersteller empfoh len wurden.
- Stecken Sie nie Gegenstände in eine der Öffnungen Ihres Heimtrainers.
- Entfernen Sie nicht die Abdeckungen Ihres Elliptical Trainers, Kundenservice sollte nur von einem Fachmann vorgenommen werden.

Nur bei dem Modell X6100

- Benutzen Sie nie Ihr Heimtrainingsgerät, wenn es irgendwelche Beschädigungen am Kabel oder an dem Gerät selbst aufweist.
- Halten Sie das Stromkabel von heißen Gegenständen fern.
- Benutzen Sie Ihr Trainingsgerät nicht im Freien.
- Stellen Sie den Ein-/Ausschalter auf die Position OFF bevor Sie den Stecker ziehen.
- Benutzen Sie nur das mitgelieferte Stromkabel.
- Führen Sie das Stromkabel nicht unter Ihrem Teppich hindurch und stellen Sie nie Gegenstände auf das Kabel, es könnte beschädigt werden.
- Ziehen Sie den Stecker raus, bevor Sie Ihr Trainingsgerät transportieren.

Kinder

- Ihr Trainingsgerät sollte nicht von Kindern benutzt werden.
- Achten Sie darauf, dass während des Trainings kleine Kinder und Haustiere ausreichend Abstand zu Ihrem Trainingsgerät halten.

Weitere Sicherheitshinweise zur Nutzung Ihres Vision Fitness Elliptical Trainers

Achtung! Falls Sie während des Trainings Übelkeit, Brustschmerzen, Schwindelanfälle oder Atemnot verspüren, beenden Sie Ihr Training sofort und suchen Sie einen Arzt auf.

- Tragen Sie keine weite Kleidung, die sich in Ihrem Trainingsgerät verfangen könnte.
- Lesen Sie dieses Benutzerhandbuch bevor Sie mit dem Training beginnen.

Reinigung

Benutzen Sie keine ätzenden Reinigungsmittel zur Pflege Ihres Fitnessgerätes.

Montage

Wir empfehlen Ihnen Ihren Vision Fitness Elliptical Trainer von einem autorisierten Fachhändler aufstellen zu lassen. Sollten Sie Ihr Fitnessgerät jedoch selbst aufbauen wollen, lesen und beachten Sie bitte zu Ihrer eigenen Sicherheit die beigefügten Montageanweisungen. Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Händler.

Transport

Ihr Vision Fitness Elliptical ist für den einfachen Transport an der Vorderseite mit Transportrollen ausgestattet. Um Ihren Elliptical Trainer zu transportieren, halten Sie den Konsolenmast fest umschlossen, kippen ihn vorsichtig nach vorne und rollen ihn mit Hilfe der Transportrollen.

Achtung: Unsere Trainingsgeräte sind aus qualitativ hochwertigen, schweren Elementen gebaut. Seien Sie also vorsichtig und holen Sie sich falls notwendig Hilfe für den Transport.

Aufstellung in Ihrer Wohnung

Stellen Sie Ihr Fitnessgerät in einem einladenden Raum auf. Das Trainingsgerät beansprucht wenig Platz und passt bequem in Ihr Wohn- oder Schlafzimmer. Viele Fitnessgeräte-Besitzer trainieren vor dem Fernseher oder bei einer schönen Aussicht. Stellen Sie Ihr Trainingsgerät möglichst nicht in den Keller. Stellen Sie es in einem gemütlichen Raum auf, damit das Training zu einem angenehmen Teil Ihres Alltags wird.

Sicherer Stand

Falls Ihr Trainingsgerät beim Training wackelt, stellen Sie die an verschiedenen Stellen angebrachten höhenverstellbaren Schrauben so ein, dass der Elliptical Trainer auch bei intensivem Einsatz sicher und absolut waagrecht steht. Diese befinden sich anfolgenden Stellen:

1) an den hinteren Enden der Führungsschienen
2) an den Seitenstützen
3) am vorderen Standfuß nah bei den Transportrollen

Sobald Sie Ihr Trainingsgerät optimal ausbalanciert haben, fixieren Sie die Stellschrauben mit den dafür vorgesehenen Flügelmuttern.

Stromkabel (X6100)

Bitte benutzen Sie nur das mitgelieferte Stromkabel. Sollte dieses fehlen oder verloren gegangen sein, kontaktieren Sie bitte Ihren Vision Fitness Fachhändler.
Eine Nutzung eines anderen Stromkabels kann zu Beschädigungen des Ellipitical Trainers führen.

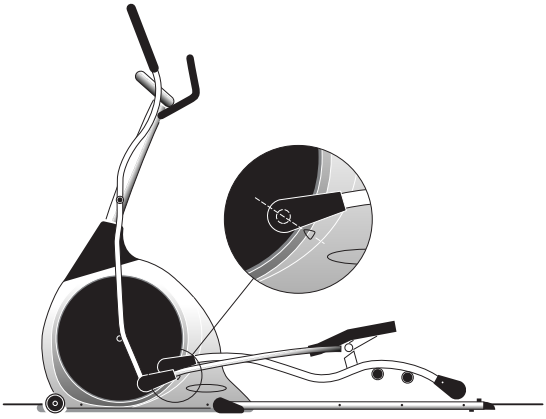
Zusammenklappen des Ellipsentrainers

BEACHTEN SIE: Es ist wichtig, dass Sie beim Zusammenklappen des Ellipsentrainers die vorgegebene Reihenfolge beachten.

Schritt 1:

Lokalisieren Sie den Pfeil an der Seitenverkleidung, welcher sich in der 4 Uhr Position befindet.

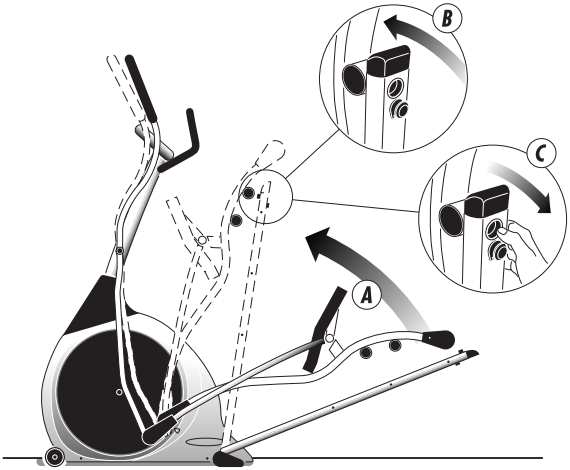
Bewegen Sie mit dem Pedalarm die Seitenscheibe, so dass die Pedalarmachse an der Seitenscheibe sich auf Pfeilhöhe befindet.



Schritt 2:

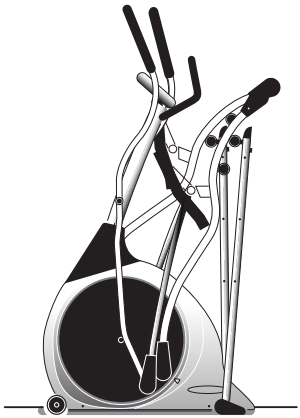
Heben Sie gleichzeitig Pedalarm und Führungsschiene an und bringen Sie diese in die senkrechte Position. (A) Der Verschließmechanismus, welcher sich an der Führungsschiene befindet muss mit dem Verriegelungsloch des Pedalarms zusammengeführt werden. Drücken Sie die Führungsschiene fest an, bis Sie ein Klicken hören und die Verriegelung eingerastet ist. (B) Bevor Sie fortfahren, vergewissern Sie sich, dass es fest eingerastet ist.

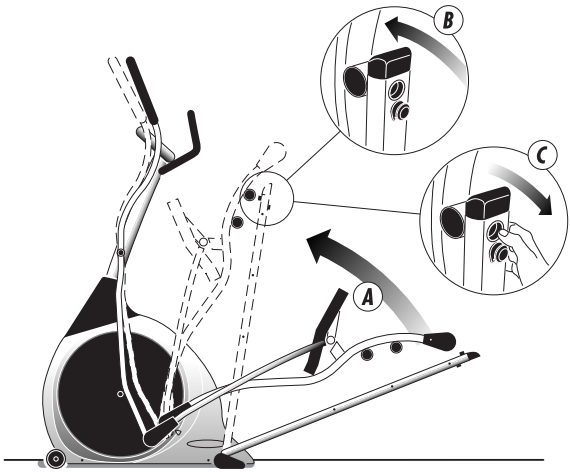
Wiederholen Sie diesen Schritt mit dem anderen Pedalarm und der anderen Führungsschiene, um Ihren Elliptical Trainer vollständig für eine komfortable Lagerung zusammenzuklappen.



Schritt 3:

Zum Auseinanderklappen Ihres Elliptical Trainers, drücken Sie den eingelassenen Verriegelungsknopf auf der Unterseite der Führungsschiene. (C)
Heben Sie Pedalarm und Führungsschiene gleichzeitig und vorsichtig zu Boden.
Wiederholen Sie diese Schritte mit dem anderen Pedalarm und der anderen Führungsschiene, um Ihren Elliptical Trainer vollständig zum Gebrauch auseinanderzuklappen.

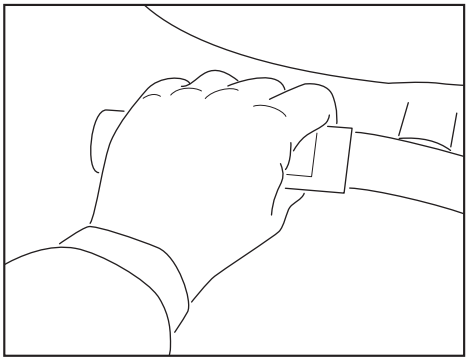




HERZFREQUENZÜBERWACHUNG

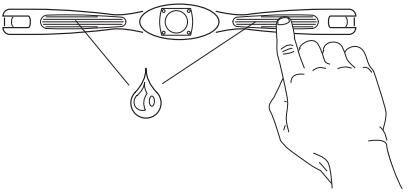
HANDPULS –SENSOREN

Mit den Handpulssensoren können Sie Ihre Herzfrequenz während des Trainings überwachen. Greifen Sie dazu den Handgriff so, dass Ihre Handinnenflächen fest auf den Sensoren ruhen. Auf der Konsole wird dann Ihre aktuelle Herzfrequenz angezeigt. Auch wenn das Signal zur Messung sofort ertönt, wird das System eine kurze Weile brauchen, um den Wert anzeigen zu können.



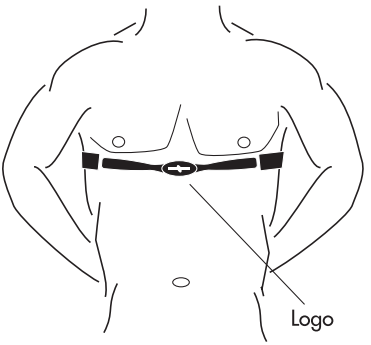
Drahtloser Brustgurtsender

Bevor Sie den Brustgurtsender anlegen, müssen Sie die gerillte Fläche auf der Gurtinnenseite leicht anfeuchten um einen besseren Kontakt zur Haut herzustellen. (siehe Abbildung)



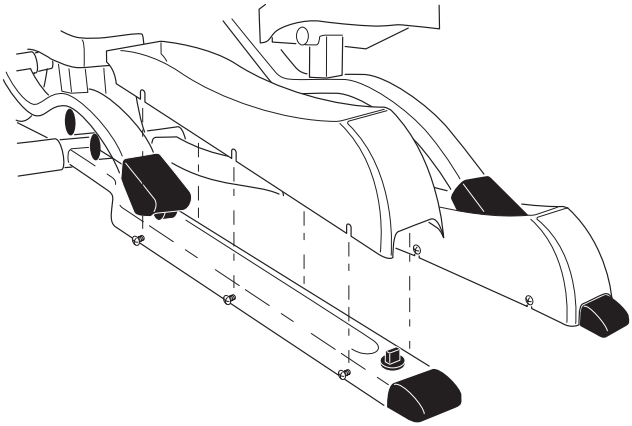
Positionierung des Gurtes

Legen Sie den Gurt so an, dass er gerade unterhalb der Brust, mit dem Vision Logo in der Mitte und nach außen sichtbar sitzt.
Stellen Sie die Gurtlänge so ein, dass er fest aber nicht unangenehm sitzt.



Kindersicherung

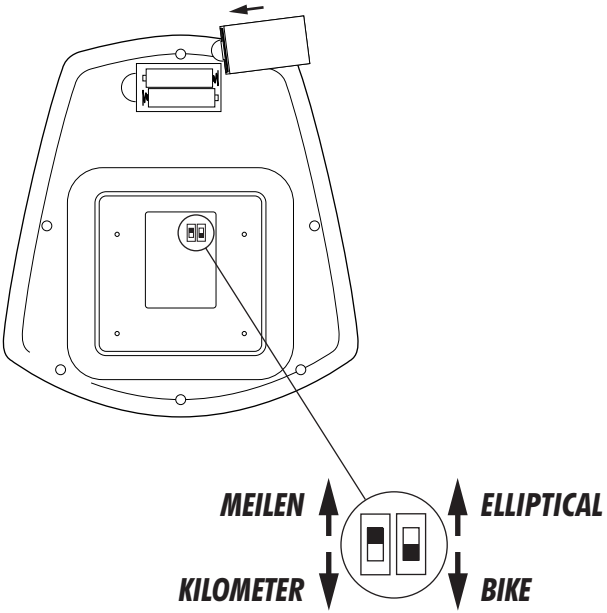
Bringen Sie grundsätzlich die als Zubehör lieferbaren Kindersicherungen an den Führungsschienen an, wenn sich Kinder im Hause befinden. Beachten Sie bitte, dass sich der Ellipsentrainer mit montierten Kindersicherungen nicht zusammenklappen lässt.



X6000 Einstellen der Geschwindigkeitsanzeige

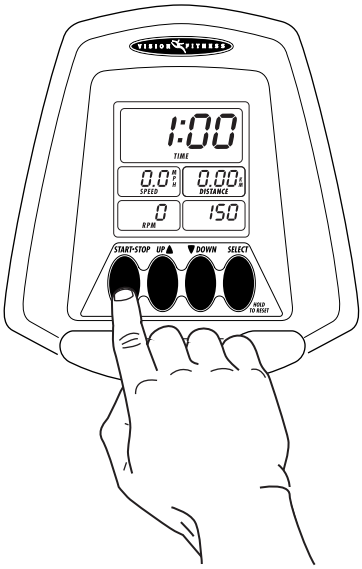
In der Konsole, nah bei den Kabelsteckern befinden sich zwei Schalter. Einer für die Einstellung der Geschwindigkeitsanzeige von Mph auf Km/h und der andere für die Einstellung von Bike auf Elliptical (EP), da die Konsole mehrfach einsetzbar ist.

Um diese Einstellungen durchzuführen schrauben Sie als erstes die Konsole vom Konsolenmast ab. Trennen Sie alle Kabelverbindungen und achten Sie darauf, dass diese nicht in den Mast hinein rutschen.
Stellen Sie nun die Schalter so ein, wie es auf der Innenseite dargestellt ist.



X6000 Schnellstart

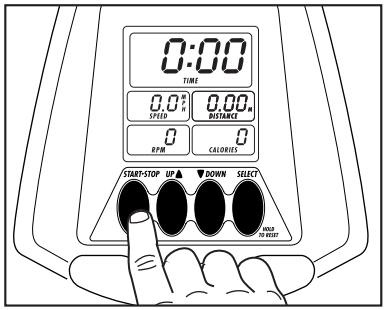
Beginnen Sie zu treten und Drücken Sie die Start-Taste um im manuellen Programm zu starten.



Bedienung der Konsole

Count-Up Funktion

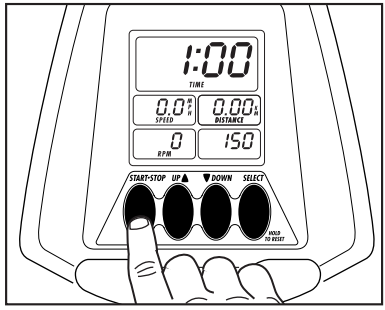
Zeigt die vergangene Trainingszeit von Null aufwärts an. Um diese Funktion zu nutzen Drükken Sie die Start Taste und beginnen mit Ihrem Training.



Count-Down Funktion

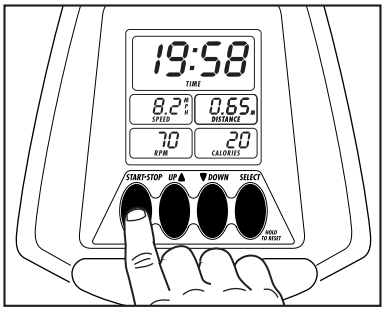
Zählt von einer frei wählbaren Trainingszeit aus rückwärts. Die Konsole zeigt im Zeitfenster 0:00 mit Hilfe der Up Taste können Sie Ihre gewünschte Trainingszeit eingeben. Drücken Sie die Start Taste um mit dem Training zu beginnen. Die Zeit läuft dann bis Null rückwärts.

Möchten Sie noch Ihr Gewicht eingeben, dann Drücken Sie SELECT bevor Sie Start drücken und geben dieses auch mit den Up und Down Tasten ein.



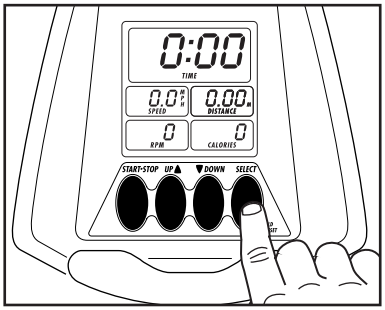
PAUSE/STOP

Sie können Ihr Training für eine kurze Weile unterbrechen. Drükken Sie hierfür einfach die START Taste und die Zeit wird angehalten. Drücken Sie erneut die START Taste um weiter zu trainieren.



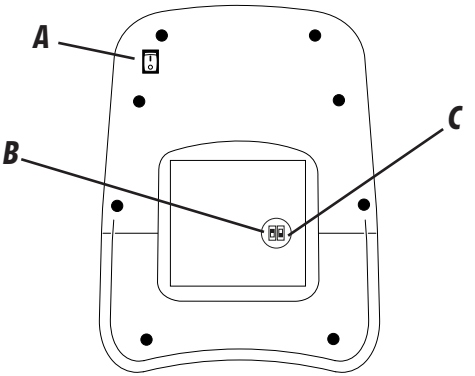
Reset

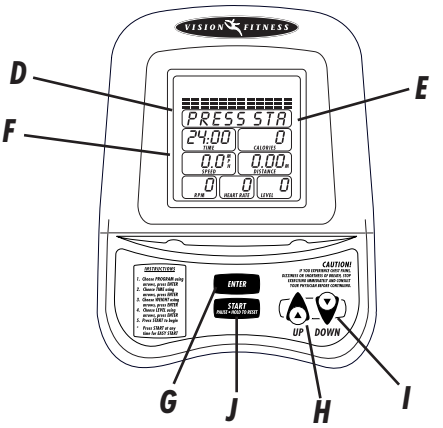
Wenn Sie die Zeit-Daten löschen wollen, drücken Sie RESET.



Konsolenübersicht

Das Computergesteuerte Display bietet Ihren Fitnesszielen entsprechende Programme. Während des Trainings können Sie außerdem Ihre Fortschritte auf dem Display verfolgen. Permanentes Feed-Back über Ihre Trainingsdaten erlaubt Ihnen sich Schritt für Schritt zu verbessern.





Konsolenbeschreibung

A. AN-/AUS Schalter

Schalten Sie Ihren Elliptical Trainer hier aus, falls Sie ihn für einen längeren Zeitraum nicht benutzen werden.

B. Umschaltung Meilen / Kilometer

Stellt um auf Kilometer oder Meilen.

C. Umschaltung Bike oder Elliptical

Diese Konsole kann ebenso für ein Fahrrad eingesetzt werden. Vergewissern Sie sich also, dass Ihre Einstellung auf Elliptical steht.

D. Profil Display

In diesem Fenster wird Ihnen Ihr bereits absolviertes und noch vor Ihnen liegendes Training, eingeteilt in Segmente angezeigt. Ein Block besteht aus je 8 Reihen und alle 12 Blöcke zusammen, stellen die gesamte Trainingszeit dar. Sie können hier ebenso den Schwierigkeitsgrad Ihres Trainings ablesen. Dabei steht je eine Reihe für 2 Schwierigkeitsstufen (höchster Level = 16)

E. Nachrichtenfenster

Dieses Fenster zeigt Schritt für Schritt, wie bei der Programmauswahl vorzugehen ist. Außerdem hält es Sie während und zum Ende Ihres Trainings mit motivierendem Feed-Back auf dem Laufenden.

F. Feedback Display

Dieses Fenster zeigt Ihnen folgende Information während Sie trainieren:

Time/Zeit

Zeigt die übrige oder die verstrichene Trainingszeit.

Speed/Geschwindigkeit

Die Geschwindigkeit wird in Kilometer/Stunde oder Meilen ange zeigt

Distance/Entfernung

Zeigt die zurückgelegte Strecke in Meilen oder Kilometer an.

RPM/UPM

Zeigt die Umdrehungen pro Minute.

Watts/Watt

Messeinheit der erbrachten Leistung. Ein Watt ist die Leistung, die man vollbringt, wenn man ein Gewicht von 10kg einmal pro Sekunde um einen Zentimeter anhebt.

Calories/Kalorien

Zeigt den Kalorienverbrauch im unteren mittleren Fenster an.

Level/Level

Zeigt den Grad des Widerstandes an.

Herzfrequenz

Zeigt Ihre Herzfrequenz in Schlägen pro Minute an, wenn Sie die Hände auf die Sensoren legen.

G. Start/Pause/Hold to Reset Button

Drücken Sie die START Taste, um das Training mit voreingestellter Zeit zu beginnen.

Drücken Sie die START Taste, wenn Sie zum Aufrufen eines Programms auf dem Display dazu aufgefordert werden. Möchten Sie während des Trainings eine Pause einlegen, drücken Sie die PAUSE Taste.

H. Pfeil Taste ▲

Nutzen Sie diese Taste, um Im Programmierungsmodus angezeigte Werte zu ändern. Während des Trainings können Sie mit dieser Taste den Widerstand erhöhen.

I. Pfeil Taste ▼

Nutzen Sie diese Taste, um Im Programmierungsmodus angezeigte Werte zu ändern. Während des Trainings können Sie mit dieser Taste den Widerstand verringern.

J.ENTER Taste

Mit dieser Taste bestätigen Sie Ihre Eingaben, bevor das Trainingsprogramm startet. Während des Trainings können Sie mit dieser Taste zwischen der Watt und Level Anzeige hin und her schalten.

Programmübersicht

Schnellstart

Der schnellste Weg, um das Training zu beginnen, ist einfach die START Taste zu drücken. Sie überspringen dann die voreingestellten Programme und trainieren im MANUAL Modus, mit konstantem Widerstand. Der Widerstandslevel wechselt also nicht automatisch, aber Sie können den Schwierigkeitsgrad durch Benutzung der Pfeiltasten selbst bestimmen.

Beachten Sie: Aufgrund der Tatsache, dass Sie keine Programmierung vorgenommen haben, nutzt der Computer die zuletzt gesetzten Werte, um die Trainingsinformationen zu berechnen.

MANUAL / MANUELL

Bei diesem Training ändert sich der Widerstandslevel nicht, es sei denn Sie ändern ihn manuell.

INTERVALS/INTERVALL

Verbessert Ihre Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer durch Wechsel
zwischen leichten uns starken Widerständen.

WEIGHT LOSS/GEWICHTSREDUKTION

Ideal um das Körpergewicht zu reduzieren, Wechsel zwischen starken und schwachen Widerständen, aber immer im Fettverbrennungsbereich.
Trainieren Sie 30 Minuten oder länger um gute Ergebnisse zu erzielen.

MOUNTAIN/BERGLAUF

Simuliert einen Bergaufstieg und einen schnellen Abstieg. Optimal um die Beinmuskulatur zu stärken und Ihr Leistungsniveau zu verbessern.

CONSTANT WATTS/KONSTANTE WATTZAHL

Dieses Programm ermöglicht dem Benutzer mit einer selbstbestimmten Wattzahl zu trainieren. Bei einer niedrigeren UPM Zahl (Umdrehungen pro Minute) erhöht sich der Widerstand dazu proportional.. Bei einer höheren UPM Zahl verringert sich der Widerstand proportional dazu.

Benutzung der Programme

Schnellstart wählen

Der schnellste Weg, um das Training zu beginnen, ist einfach die START Taste zu drücken. Sie überspringen dann die voreingestellten Programme und trainieren im MANUAL Modus, mit konstantem Widerstand. Der Widerstandslevel wechselt also nicht automatisch, aber Sie können den Schwierigkeitsgrad durch Benutzung der Pfeiltasten selbst bestimmen.

Programmauswahl

Durch drücken der Up und Down Taste werden Ihnen die verschiedenen Programme nacheinander
angezeigt. Wenn Sie sich für eins entschieden haben, drücken Sie ENTER zur Bestätigung.

Zeitauswahl

Wählen Sie nun die gewünschte Trainingszeit mit Hilfe der Up und Down Taste. Die eingestellte Zeit
erscheint im Fenster Time. Bestätigen Sie diese wieder mit ENTER.

Gewichtseingabe

Geben Sie nun Ihr Gewicht mit den Up und Down Tasten ein. Die Eingabe sehen Sie im Kalorien (Calories) Fenster. Bestätigen Sie diese wieder mit der ENTER Taste.

Widerstandswahl

Durch erneutes Drücken der Up und Down Tasten stellen Sie nun den gewünschten Widerstand ein und bestätigen diesen mit ENTER. Der Widerstand wird im LEVEL Fenster angezeigt.

Hinweis: Wenn Sie das Constant Watts Program nutzen, bestimmt die Watteinheit den Grad des Widerstandes anstatt der Levelstufe. Sie können die Wattzahl im Bereich von 40 bis 300 Watt in fünfer Schritten einstellen.

Starten

Drücken Sie nun START, um Ihr Training zu beginnen.

Mögliche Fehlerquellen Ihres Ellipsentrainers

Unsere Ellipsentrainer sind so konzipiert, dass Sie möglichst zuverlässig und einfach zu bedienen sind. Sollten Sie trotzdem ein Problem haben, überprüfen Sie bitte zunächst die folgenden Punkte.

PROBLEM: Der Widerstand Ihres Ellipsentrainers lässt sich nicht verändern.
LÖSUNG: Die Magnetbremseneinheit funktioniert nicht ordnungsgemäß; bitte kontaktieren Sie ihren Händler.

PROBLEM: Ihr Ellipsentrainer verursacht ein quietschendes Geräusch.
LÖSUNG: Überprüfen Sie noch einmal alle Schrauben und ziehen diese gegebenenfalls nach.
LÖSUNG: (Nur die Dual-Action Modelle): Schmieren Sie die Gelenke der Armstangen.
LÖSUNG: Reinigen Sie die Laufschienen und –rollen mit einem weichen Lappen. Verwenden Sie nur milde Reinigungsmittel. Es könnte ebenso hilfreich sein, ein wenig Silikonspray auf die Laufschienen zu sprühen.

BEACHTEN SIE: Sollten die oben beschriebenen Lösungsvorschläge nicht weiterhelfen, beenden Sie Ihr Training, schalten das Gerät aus und kontaktieren Ihren Fachhändler.

Sind die Geräusche die mein Heimtrainer macht normal?
Unsere Trainingsgeräte gehören zu den leisesten auf dem Markt, da sie über einen Riemenantrieb und reibungsfreien Magnetwiderstand verfügen. Wir benutzen Kugellager und Riemen höchster Qualität, um unerwünschte Geräusche zu minimalisieren. Es ist jedoch möglich, dass trotz geringer Reibung andere leichte mechanische Geräusche hörbar sind. Im Gegensatz zu veralteten Technologien erzeugen unsere Geräte keine Ventilations-, Reibungsriemen- oder Schaltgeräusche um derartige Geräusche zu unterdrücken. Mechanische Geräusche, welche auch in Abständen auftreten können sind normal und werden durch die nicht unerhebliche Energie des schnelldrehenden Schwungrades erzeugt. Kugellager, Riemen und andere rotierende Teile können Geräusche erzeugen, welche sich über den Rahmen und das Gehäuse übertragen. Normal ist es auch, wenn sich während des Trainings Geräusche leicht verändern. Dies ist auf die Wärmeausdehnung der Einzelteile zurückzuführen.

Warum ist mein Heimtrainer lauter als beim Händler?
Alle Fitnessgeräte hören sich in einem großen Vorführraum leiser an, da dort generell mehr Hintergrundgeräusche auftreten, als bei Ihnen zuhause. Darüber hinaus entstehen auf einem Teppichboden weniger Vibrationen als auf einem Holz- oder Parkettboden. Steht Ihr Heimtrainer nahe an einer Wand, werden zudem mehr Geräusche durch die Schallreflektion wahrnehmbar. Gegen Bodenvibrationen kann eine Unterlegmatte Abhilfe schaffen.

Wann ist mein Heimtrainer zu laut?
Solange Ihr Heimtrainer keine Geräusche verursacht, die lauter als eine normale Konversation sind, besteht kein Anlass zur Sorge. Sollte dieser Lautstärkepegel überschritten werden, sollten Sie fachmännischen Rat einholen. Meistens ist eine erste Fehlerdiagnose bereits telefonisch möglich.

Welche routinemäßigen Wartungen sind erforderlich?
Da wir nur versiegelte Kugellager benutzen ist keinerlei Schmierung erforderlich. Wichtig ist jedoch, dass Sie nach jedem Training den Schweiß vom Heimtrainer abwischen.

Werden sich die Magneten mit der Zeit abnutzen?
Nein, denn wir benutzen langlebige Magneten, welche ihre Bremskraft permanent aufrechterhalten. Gerade die Langlebigkeit ist ein großer Vorteil der Magnetbremse, weil Bremse und Schwungrad nicht in physischen Kontakt kommen.

Wie lange hält der Riemen?
Unsere Tests haben ergeben, dass ein einwandfreier Gebrauch ohne Wartung auch noch nach mehreren tausend Stunden möglich ist. Diese Riemen werden beispielsweise bei Motorrädern viel höheren Beanspruchungen ausgesetzt.

Limited Home/Commercial Use Warranty – Garantiebestimmungen

Alle Hinweise zu unseren Garantiebestimmungen finden Sie auf der Garantie & Service Karte.

Sollte diese fehlen, fordern Sie diese bitte unter der Rufnummer +49-(0)2234-9997-100 an.

Aufwärmen

Während Sie trainieren, braucht der Muskel mehr Sauerstoff. Dieser wird durch das Blut herantransportiert. Je mehr das Training gesteigert wird, umso höher steigen die Atmungsfrequenz, die Herzfrequenz, der Blutfluss und die Bluttemperatur. Je höher die Temperatur des Blutes ansteigt und je mehr Sauerstoff bereit steht, umso höher steigt die Temperatur des Muskels. Diese Tatsache erlaubt es der Muskulatur, Kalorien zu verbrennen und Energie zu gewinnen.

Die ersten zwei bis fünf Minuten des Trainings sollten Sie dem Aufwärmen widmen. Ihre Muskeln sollten langsam aufgewärmt werden, um sie auf größere Belastungen vorzubereiten. Sie können zum Aufwärmen Ihr Trainingsgerät benutzen, indem Sie anfänglich bei einer niedrigen Geschwindigkeit und niedrigem Widerstand trainieren.

Ein gut aufgebautes Warm-Up erreicht folgendes:

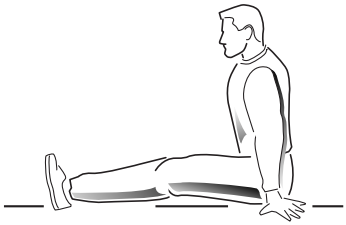
- Schnellere und kraftvollere Muskelkontraktion
- Erhöhung des Stoffwechsels, so dass das Blut schneller zum arbeitenden Muskel transportiert wird
- Effiziente Kalorienverbrennung durch Erhöhung der Körpertem peratur
- Bewahrt vor Verletzungen durch Erhalten der Muskelelastizität
- Erlaubt ein längeres angenehmes Training, da das Energie System im Stande ist, die Bildung von Laktat im Blut zu verhindern bzw. zu verlangsamen
- Stabilisiert die Gelenke
- Bereitet psychologisch auf das nachfolgende Training vor

Dehnen

Vor dem Training auf dem Elliptical sollten Sie sich einige Minuten Zeit für einige leichte Dehnungsübungen nehmen. Dadurch steigern Sie Ihre Beweglichkeit und verringern das Verletzungsrisiko. Führen Sie alle Dehnungsübungen langsam und kontrolliert durch.

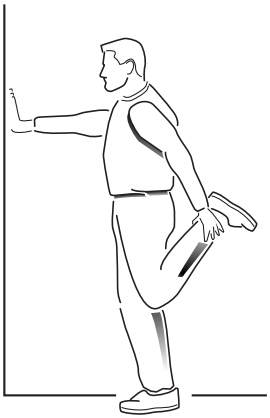
Dehnung der Beinbeuger

Setzen Sie sich mit ausgestreckten Beinen auf den Boden. Beugen Sie Ihren Oberkörper nach vorne, bis Ihre Finger Ihre Zehen berühren. Lassen Sie dabei Ihre Knie gestreckt. Halten Sie diese Stellung für zehn Sekunden.



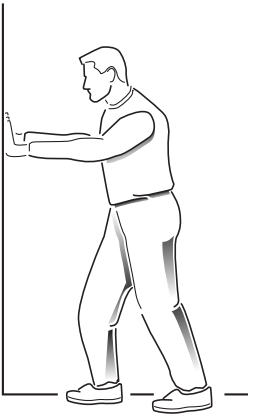
Dehnung der Beinstrecker (Quadrizeps) im Stehen

Halten Sie sich fest (z.B. an einer Wand) um die Balance zu halten. Fassen Sie Ihren linken Fußknöchel, und drücken Sie ihn an Ihr Gesäß. Zählen Sie bis zehn. Danach wiederholen Sie die Übung mit dem rechten Fußknöchel.



Dehnung der Waden

Stehen Sie in Schrittstellung einen halben Meter von einer Wand entfernt und beugen sich zur Wand. Stützen Sie sich mit den Handflächen an der Wand ab. Drücken Sie gegen die Wand und lassen dabei beide Fußsohlen am Boden. Halten Sie die Spannung bis Sie auf zehn gezählt haben.



Trainingsgrundlagen

Das American College of Sports Medicine (A.C.S.M.) empfiehlt folgende Richtlinien für ein gesundes Ausdauertraining:

Wie oft?: 3 bis 5 Tage pro Woche

Aufwärmung: 5 bis 10 Minuten vor jedem Training

Wie lange?:20 bis 60 Minuten

Abkühlen: Langsam die Trainingsintensität verringern und danach für 5 bis 10 Minuten dehnen.

HINWEIS: Falls Ihr Trainingsziel Gewichtsreduzierung ist, trainieren Sie 3 bis 5 Mal pro Woche für mindestens 30 Minuten.

Trainingsintensität

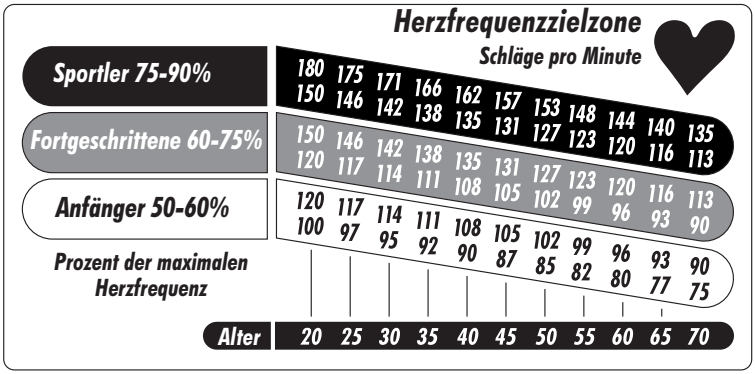
Um die bestmöglichen Trainingsziele zu erreichen, ist es notwendig mit der entsprechenden Intensität zu trainieren. Es gibt drei Möglichkeiten die Trainingsintensität zu messen: die Herzfrequenzzielzone, die subjektive Beurteilung und der Sprechtest.

Herzfrequenzzielzone

Ihre Herzfrequenz-Zielzone ist ein prozentualer Bestandteil Ihrer maximalen Herzfrequenz. Die Zielzone variiert von Mensch zu Mensch, abhängig von Alter, Trainingszustand und persönlichen Fitnesszielen. Die Trainingsherzfrequenz sollte in einem Bereich von 50 bis 90% Ihrer maximalen Pulsrate liegen.

50 – 60% Anfänger oder Rehabilitation
60 – 75% Allgemeine Fitness oder Gewichtsreduktion
75 – 90% Steigerung der Ausdauerfähigkeit oder der Leistung

Nutzen Sie diese Liste um Ihre Zielfrequenzzone zu ermitteln.



Subjektive Beurteilung der Belastungsintensität

Der zweite und einfachere Weg zur Ermittlung Ihrer Trainingsintensität ist die subjektive Beurteilung der Belastungsstufe. Schätzen Sie mit Hilfe der sogenannten „Borg-Skala" Ihre aktuelle Trainingsintensität ein, und können somit auf einfachem Weg jederzeit Ihre Trainingsintensität überwachen. Diese kann auch in Kombination mit einer Herzfrequenzüberwachung angewannt werden.

Borg-Skala

0	Keine Belastung
0,5	Sehr, sehr schwach
1	Sehr schwach
2	schwach
3	Moderat
4	etwas stärker
5	Stark
6	
7	Sehr stark
8	
9	
10	Sehr, sehr stark
Maximal	

Für die meisten Menschen empfiehlt es sich zwischen 3 (moderat) und 5 (stark) zu trainieren.

Sprech-Test

Der sogenannte „Sprech-Test" ist einfach und schnell durchführbar. Wenn Sie sich während des Trainings nicht mühelos unterhalten können, ohne kurzatmig zu werden, trainieren Sie zu intensiv.

Erreichen Sie Ihre Fitness – Ziele

Ein entscheidender Schritt Ihre Fitnessziele zu erreichen, ist ein langfristiges Fitnessprogramm. Ist Ihr Hauptziel Gewichtsreduzierung, Muskelaufbau, Stressabbau? Oder Vorbereitung auf die Sommeraktivitäten? Wenn Sie sich über Ihre Ziele im Klaren sind, fällt es Ihnen leichter, ein erfolgreiches Fitnessprogramm zu entwickeln. Hier einige verbreitete Trainingsziele:

- Gewichtsreduzierung
- Gewicht halten
- Aussehen und Form verbessern
- Beinmuskeln kräftigen
- Energieniveau erhöhen
- Besserer Schlaf
- Verbesserte sportliche Leistung
- Ausdauer verbessern
- Stressabbau

Falls möglich, definieren Sie Ihre Ziele möglichst genau und schreiben Sie diese auf. Umso genauer Sie vorgehen, umso leichter können Sie später den Erfolg messen. Wenn Sie langfristige Ziele haben, unterteilen Sie diese in monatliche und in wöchentliche Ziele. Langfristige Ziele bedürfen erhöhter Selbstmotivation. Kurzfristige Ziele hingegen sind leichter zu erreichen. Die Konsole Ihres Heimtrainers liefert Ihnen verschiedene Informationen, Strecke, Kalorien oder Zeit, welche zur Ermittlung Ihres Trainingserfolgs nutzen können.

Festhalten der Trainingsdaten

Auf den folgenden Seiten finden Sie Tabellen, wo Sie ihre Trainingsergebnisse eintragen können.
Kopieren Sie sich diese, damit Sie auch nach einiger Zeit ihre Trainingsdaten vergleichen und den Fortschritt, den Sie gemacht haben, sehen können.

Wochenplan

Woche _____			Wochenziel : _____		
Tag	Datum	Strecke	Kalorien	Zeit	Kommentar
Sonntag					
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Woche Insgesamt:					

Woche _____			Wochenziel : _____		
Tag	Datum	Strecke	Kalorien	Zeit	Kommentar
Sonntag					
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Woche Insgesamt:					

Wochenplan

Woche _____			Wochenziel : _____		
Tag	Datum	Strecke	Kalorien	Zeit	Kommentar
Sonntag					
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Woche Insgesamt:					

Woche _____			Wochenziel : _____		
Tag	Datum	Strecke	Kalorien	Zeit	Kommentar
Sonntag					
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Woche Insgesamt:					

Monatsplan

Monat _____	Monats Ziel _____		
Woche	Strecke	Level	Zeit
Monat Insgesamt:			

Monat _____	Monats Ziel _____		
Woche	Strecke	Level	Zeit
Monat Insgesamt:			

Monatsplan

Monat _____	Monats Ziel _____		
Woche	Strecke	Level	Zeit
Monat Insgesamt:			

Monat _____	Monats Ziel _____		
Woche	Strecke	Level	Zeit
Monat Insgesamt:			

it all
starts
with a
vision

KONTAKT

Style Fitness GmbH
Europaallee 51
50226 Frechen

Allgemeine Informationen:
Telefon: 02234-9997-100
E-Mail: info@stylefitness.de

Technik-Hotline:
Telefon: 02234-9997-500
E-Mail: service@stylefitness.de

Telefax: 02234-9997-200

Internet: www.stylefitness.de